

MO

SALMOREJO (Andalusische kalte Suppe)



4 Portionen



20 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Eier hart kochen. Die Tomaten waschen und grob zerkleinern. Den Knoblauch schälen. Das Gemüse zusammen mit dem Olivenöl und dem Essig pürieren.
2. ¼ Baguette grob zerkleinern und kurz in der Tomatensuppe einweichen lassen. Die Tomatensuppe mit dem eingeweichten Baguette pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und kalt stellen.
3. Die Eier pellen und würfeln. Das restliche Baguette in Scheiben schneiden, nach Belieben toasten oder in der Pfanne von beiden Seiten mit etwas Butter knusprig anbraten.
4. Die Suppe mit den Eiwürfeln bestreuen und mit dem Baguette servieren. Gut passen auch Tapas, Käse oder Serrano-Schinken zur Salmorejo.

ZUTATEN

500 g	Tomaten
4 EL	Olivenöl
2 EL	Weißweinessig
2	Knoblauchzehen
2	Eier
1	Baguette
	Butter (optional)
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 235 G)

Brennwert	363 kcal / 1516 kJ
Fett	18.3 g
davon ges. Fettsäuren	2.8 g
Kohlenhydrate	37.8 g
davon Zucker	6.6 g
Eiweiß	8.7 g
Salz	1.0 g

DI

KARTOFFEL-NEKTARINEN-SALAT



4 Portionen



40 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Kartoffeln schälen und vierteln und in eine Schüssel geben. Das Olivenöl hinzufügen, mit etwas Salz und Pfeffer würzen und alles gut durchmischen.
2. Die Kartoffeln auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und bei 200 °C Umluft (220 °C Ober- und Unterhitze) ca. 30 Minuten backen.
3. Die Möhren schälen und mit dem Sparschäler in dünne Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden.
4. Die Nektarinen und den Pfirsich waschen, entsteinen und in Würfel schneiden. Alle Zutaten mit den aufgetauten Erbsen vermengen. Die abgekühlten Kartoffeln hinzufügen.
5. Den Knoblauch abziehen und klein hacken. Zusammen mit der Petersilie und den Haselnüssen in eine Schüssel geben.
6. Die Zitrone waschen und etwa die Hälfte von der Schale in den Salat hineinreiben. Den Saft aus der Zitrone pressen und ebenfalls dazugeben. Den Honig hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Alles zu einer cremigen Masse pürieren. Die Nuss-Gremolata in den Salat mischen. Den Mixsalat waschen und trocken tupfen und auf Tellern anrichten. Den Kartoffelsalat auftun und servieren.

ZUTATEN

1 kg	Kartoffeln
400 g	Erbsen (tiefgekühlt)
100 g	Mixsalat
60 g	Haselnusskerne
4 EL	Olivenöl
1 EL	Honig, flüssig
1 Topf	Petersilie
2	Frühlingszwiebeln
2	Nektarinen
2	Möhren
1	Knoblauchzehen
1	Pfirsich
1	Zitrone
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 584 G)

Brennwert	601 kcal / 2516 kJ
Fett	22.5 g
davon ges. Fettsäuren	2.7g
Kohlenhydrate	72.5 g
davon Zucker	21.7 g
Eiweiß	17.1 g
Salz	0.2 g

MI



SPINAT-WRAPS mit frischer Füllung



4 Portionen



35 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Den Spinat putzen, waschen und in ein Sieb geben. 1 l Wasser aufkochen. Den Spinat mit dem Wasser kurz überbrühen und abtropfen lassen. Das Restwasser auspressen und den Spinat in einen Mixer geben. Wenn tiefgekühlter Spinat verwendet wird, diesen auftauen lassen und das Wasser auspressen
2. 8 Eier, 2 Prisen Salz und ein wenig Pfeffer dazugeben und alles zu einer sämigen Masse pürieren.
3. Die Spinatmasse auf 2 Backblechen mit Backpapier verteilen und glattstreichen. Es sollte eine dünne, aber nicht löchrige Schicht sein. Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Umluft (200 °C Ober- und Unterhitze) 15 Minuten backen. Es ist fertig, wenn sich der Wrap leicht vom Backpapier lösen lässt.
4. Die Petersilie hacken und die halbe Zitrone auspressen. Den Zitronensaft mit der Petersilie und ein wenig Pfeffer und Salz zu der Crème fraîche geben und verrühren.
5. Wenn die Spinat-Wraps ein wenig abgekühlt sind, in 4 gleichgroße Teile schneiden und jeweils mit der Creme bestreichen. Den Salat, die Tomaten und den Fetakäse nach Belieben darauf geben, die Spinat-Wraps einrollen und servieren. Optional vor dem Einrollen noch ein paar Chiliflocken für den Kick drüberstreuen.

ZUTATEN

800 g	Blattspinat (frisch oder tiefgekühlt)
200 g	Crème fraîche
200 g	Fetakäse
10 g	Petersilie
½ Kopf	Blattsalat
8	Eier
2	Rispentomaten
½	Zitrone
	Chiliflocken (optional)
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 465 G)

Brennwert	441 kcal / 1826 kJ
Fett	35.5 g
davon ges. Fettsäuren	18.4 g
Kohlenhydrate	7.0 g
davon Zucker	5.5g
Eiweiß	20.2 g
Salz	6.2 g

DO



RÄUCHERLACHS-BROTSALAT im Glas



4 Portionen



15 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. 4 Eier wachsw weich kochen.
2. Das Brot in einer Pfanne oder im Toaster anrösten. Die Knoblauchzehe schälen und auf den getoasteten Brotscheiben verreiben. Die Toastscheiben würfeln.
3. Die Limette auspressen. Die Avocado schälen, entkernen und würfeln. Mit etwas Limettensaft beträufeln, damit sie nicht braun wird.
4. Die Petersilie waschen und hacken. Etwas Petersilie für die Deko aufbewahren. Den Rest mit dem Schmand und dem Frischkäse verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. In vier Gläsern erst die Brotwürfel, dann die Avocado, die Creme und dann die halbierten Eier und den Räucherlachs einschichten.
6. Mit Petersilie garnieren.

ZUTATEN

150 g	Räucherlachs
100 g	Frischkäse
100 g	Schmand
3 Zweige	Petersilie
4	Eier
4	Brotscheiben
1	Knoblauchzehe
1	Limette
1	Avocado
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 251 G)

Brennwert 485 kcal / 2016 kJ

■ Fett	32.4 g	
davon ges. Fettsäuren	10.6g	
■ Kohlenhydrate	26.2 g	
davon Zucker	3.9 g	
■ Eiweiß	18.7 g	
■ Salz	2.7 g	

FR

CEVAPCICI-SPIESSE mit Gemüse-Olivenpäckchen



4 Portionen



55 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen. Die Zwiebel in Streifen, den Knoblauch in Scheiben schneiden. Die Paprika und Tomaten waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zitrone heiß abspülen, die Schale abreiben und den Saft auspressen.
2. Das Gemüse, die Zwiebeln, den Knoblauch und die Oliven in einer Schüssel mit Zitronensaft und -schale und 4 EL Olivenöl mischen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Paprikapulver würzen.
3. Das Gemüse auf 4 Bögen Backpapier verteilen. Das Backpapier über dem Gemüse zusammennehmen und doppelt falten. Die Päckchen an den Seiten wie Bonbons mit Küchengarn verschnüren, auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Umluft (200 °C Ober- und Unterhitze) 20–25 Minuten garen.
4. Die Cevapcici auf Spieße stecken und mit angefeuchteten Händen andrücken. Das restliche Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Cevapcici-Spieße darin rundherum braten.
5. Die Cevapcici-Spieße und Gemüsepäckchen anrichten. Nach Geschmack mit frischen Kräutern garnieren.
6. Tipp: Dazu passt Baguette oder Zaziki.

ZUTATEN

800 g	Cevapcici
200 g	Schwarze Oliven
200 g	Datteltomaten
3 EL	Olivenöl
½ Topf	Petersilie oder Basilikum
2	Zucchini
2	Rote Paprika
2	Gelbe Paprika
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1	Zitrone (unbehandelt)
	Paprikapulver, scharf
	Pfeffer
	Salz

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 490 G)

Brennwert	760 kcal / 3166 kJ
Fett	57.3 g
davon ges. Fettsäuren	2.2 g
Kohlenhydrate	13.4 g
davon Zucker	9.3 g
Eiweiß	42.6 g
Salz	4.4 g